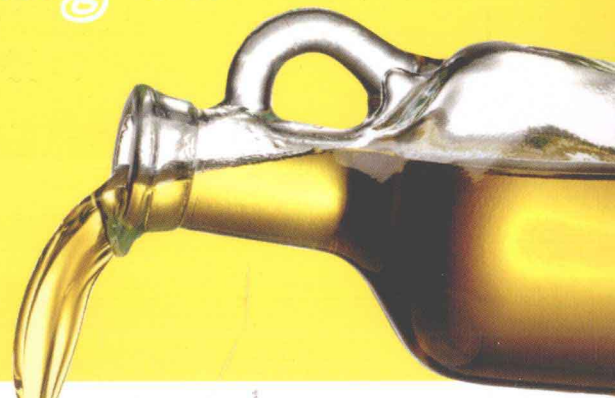


Oil

Guide Book of Cooking Oil



食之油道

原来，我一直吃错油！



- 20 种食用油
- 7 种另类用油
- 5 种油品保鲜法
- 5 种人群的用油基本原则

傅国翔 著 一描 插图





食之道

健康，從一盤好菜開始



◎ 作者：張其成
◎ 譯者：張其成
◎ 出版社：中國青年出版社
◎ 定價：29.80元

ISBN 7-5006-8000-0



食之油道

Guide Book of Cooking Oil

健康生活专家 傅国翔 著 一描 插图

Copyright © 2012 by SDX Joint Publishing Company

All Rights Reserved.

本作品著作权由生活·读书·新知三联书店所有。

未经许可，不得翻印。

图书在版编目（CIP）数据

食之油道 / 傅国翔著. --北京：生活·读书·新知三联书店，2012.7

ISBN 978-7-108-04078-7

I. ①食… II. ①傅… III. ①食用油 - 食品卫生 IV. ①R155.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第075066号

食之油道

责任编辑：黄新萍

装帧设计：鲍敦蓉

责任印制：郝德华

出版发行：生活·读书·新知 三联书店
(北京市东城区美术馆东街22号)

邮 编：100010

经 销：新华书店

印 刷：北京图文天地制版印刷有限公司

版 次：2012年7月北京第1版
2012年7月北京第1次印刷

开 本：720毫米×965毫米 1/16 印张10.5

字 数：82千字 插图22幅

印 数：0,001-8,000册

定 价：35.00元

目录 | CONTENTS

推荐序：吃对食用油才健康……009

自序：正确饮食，让身体找回自愈力！……011

Part 1 为什么要吃油？

脂肪从何而来？……019

脂肪对身体有什么作用？……022

皮肤水嫩的关键……022

身体的防护垫……022

促进维生素的吸收……022

细胞膜的主要建材……023

角色与功能转换……023

管理身体各类生理反应的大将军——前列腺素……023

一滴油在体内的旅程……025

身体如国度 进出需监督……025

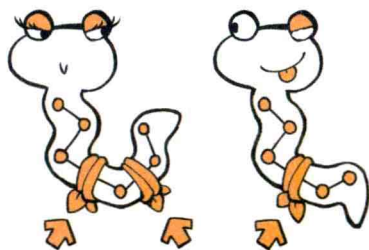
消化系统中的旅程……025

认识脂肪大家族……029

蛇蝎美人——饱和脂肪酸……029

层次丰富的不饱和脂肪酸……030

两个黄金比例——1 : 1 : 1 和 1 : 4……035



Part 2 一瓶食用油的诞生

什么是精炼油?038

精炼油是怎么加工出来的?038

精炼油有什么好处?041

如何选择精炼油?042

保存精炼油的要领.....045

什么是初榨油?047

初榨油才有的营养成分真不少.....047

如何挑选初榨油?050

初榨油的食用与保存.....053

何谓有机食用油?055

油品新花样.....058

添加 DHA、EPA、ALA.....058

植物甾醇的迷思.....059

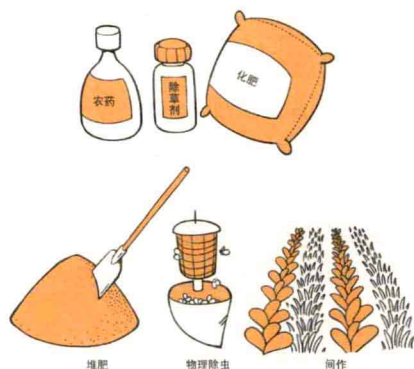
植物奶油：现代饮食新危机.....060

植物奶油是完全人造的脂肪酸.....060

健康刽子手——反式脂肪酸.....062

如何辨识植物奶油?064

国内外对反式脂肪酸的规范.....064



Part 3 吃对了油脂 健康非难事

油怎么吃才对?068

控制油脂摄入量.....068

选择合理的烹煮方式.....068

选择多样化的优质油品.....070

防止体内油脂氧化的好帮手.....072

体内脂肪酸调整计划.....076

测试阶段(3周).....076

调整阶段(30天).....077

维持阶段.....079

自制调和油.....080

食用油的其他妙用.....082



Part 4 各类人群的用油指南

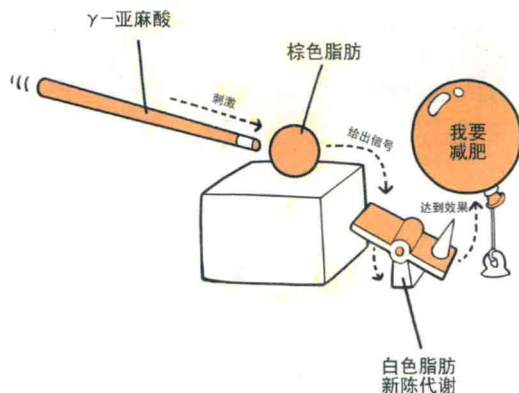
肥胖.....086

癌症.....090

心血管疾病.....092

糖尿病.....096

现代儿童健康.....100



Part 5 食用油的家庭成员

精炼油系列……107

葵花籽油……107

大豆油……109

花生油……112

橄榄油……115

玉米胚芽油……122

葡萄籽油……124

茶油……126

棕榈油……128

椰子油……130

猪油……132

初榨油系列……134

亚麻籽油……134

苏籽油……138

南瓜籽油……140

月见草油……142

核桃油……145

火麻籽油……147

调和油……149

附录一：文文的食谱……151

附录二：食用油的各类营养成分对照表……166



吃对食用油才健康

在我多年推广有机事业及自然医学的生涯中，有太多的无力感。看着整个世界走向严重的污染，包括整个食品界的严重问题，而整个医学界用对抗疗法处理许多积聚性疾病。更令人感叹的是，这些产品或是医学方法却被公众社会广泛认同。

在从事推广有机事业及自然医学的二十多年中，我发现自然、生态、环保、农业、营养、医学是密不可分的。很高兴看到作者傅国翔，一个拥有营养、医学、有机农业专业知识的专家能加入推广健康饮食的行列，让更多人了解到，若要身体健康，饮食是基础。

现代人普遍对每天吃下肚的食用油都是一知半解；殊不知大量被食品工业所使用的氢化油等是人类食品中的重大错误之一。真正懂油的正确使用方式的人不多。

事实就是，坏的食用油是现代饮食中最大的杀手。好的食用油是生命的源泉，对慢性疾病及癌症都有辅助治疗的效果。在现代物质丰富的超市里，人们经常可以看到货架上排列着各色不同品牌、不同容量、不同包装的油品。消费者往往不知如何选择，更别谈了解造加工程序、烹调方法及食用方法了。盲目被广告促销活动而迷惑，人们常花高价却买到不良产品。

书中，作者用简单的专业文字，从认识食用油的种类开始，循序渐进地告诉读者如何选择好食用油，让读者对食用油有深入的认识。

作者将自己的宝贵实践经验告诉读者，用通俗易懂的呈现方式，没有赘言赘语，只有简洁平易的说明和例子，和大家一同提升生活素质、生命价值。相信这是作者所乐意看到的。

书中提供了许多实践方法和案例，只要我们遵循，并持之以恒，即使疾病没有痊愈，生活质量也一定会有相当程度的提升。要健康，靠的还是自己。

最后，希望你好好珍惜此书，也分享给你身边所爱的人吧！其实健康很简单。吃对了，无价！

范秀琴

生机饮食推广人，著有《生机饮食》、《有机五壳健康食谱》、《有机杂粮健康食谱》、《给你好醋》、《生机能量早餐》、《自然健康生活讲座录像带 51 卷》等图书。

正确饮食，让身体找回自愈力！

一般婴儿出生后几天便离开妇产科医院回家。而我，却是出生于自家的医院。童年时期就在医院里穿梭自如。自小在一个西医家庭中长大，父亲是药剂师，母亲是护理师，外公和舅舅都是妇产科医师。似乎在我出生的那一刻就注定了我与“健康产业”结下了不解之缘。虽说是医疗世家，母亲却在生完我后开始患上严重的腰酸背痛与持续性高血糖症状。理所当然的，母亲就开始服用各类药物来“压制症状”。起初一两年药物效果奇佳，但时间一久就需要加大剂量，并且要更换不同的药品才得以奏效。渐渐地，各类药物也不起作用后，母亲便开始寻求中医以及各种民间疗法，但最后都未能根除病痛。

感谢上天的眷顾，就在母亲心灰意冷之际，从长居美国的亲戚那里听说到了生机饮食与食疗的概念。母亲便抱着姑且一试的心态，坚持了一段时间的生机饮食疗法。万万没想到，竟取得了惊人的效果！长年的腰酸背痛解决了，血糖也稳定下来了。这不仅仅震撼了母亲本人，也让在她身边的我们感受到正确饮食方式的力量。

由于母亲的缘故，我决心彻底研究饮食与健康的关联性。我先后在加拿大亚伯达大学与北京大学医学部学习食品营养及临床医学，期待将营养与医学结合，帮助更多的人。在加拿大学习食品营养时了解到，油脂摄取不均衡正是造成高胆固醇、高血脂等问题症状高发的重要原因之一。从亚伯达大学附属医院中实习时见到，这些病患在配合医院的治疗的同时，愿意依照营养师的指示改变饮食习惯，长期下来可以看到病情的改善。这让我更加肯定，饮食习惯对于各类慢性疾病的预防起着关键性的作用。而在北京积水潭医院及人民医院实习期间，见到无数因为高胆固醇、高血脂等问题所困扰的病患必须长期挂号拿药来解决身体病痛时，更赋予我强烈的

使命感，期许自己将健康饮食的生活方式推广给更多人。

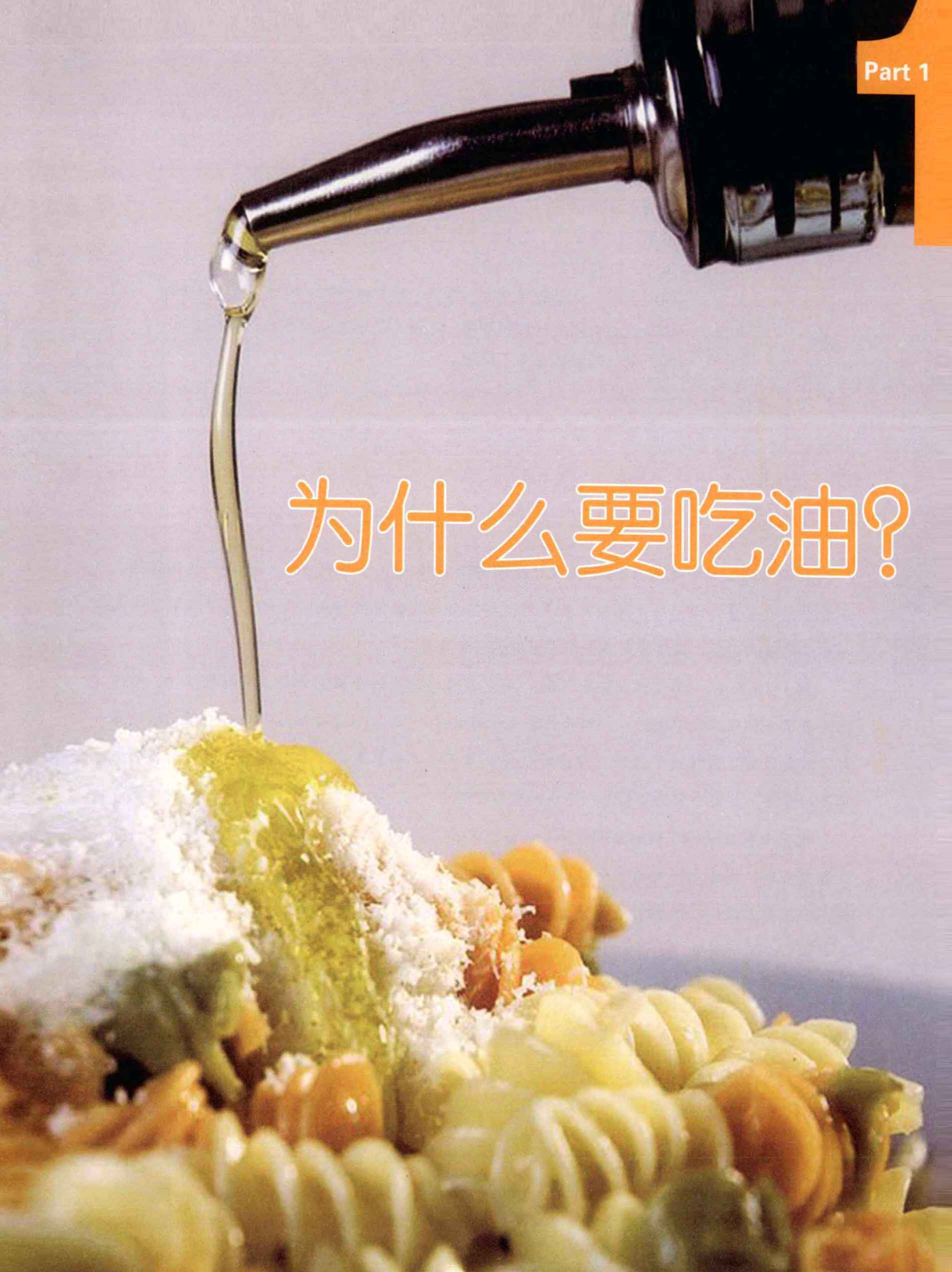
在涉足营养领域十年来接触过各种关于饮食的问题。总结起来发现，国人对于生活中最陌生的朋友——食用油——有着无数的疑惑。我应该要吃什么油才会健康？我老伴儿得了高血压是否要吃橄榄油？油少放了菜不好吃，要怎么样既少油、菜又好吃……中国人说，每天生活必备的是柴米油盐酱醋茶。可见，厨房中是少不了食用油的。但市面上关于食用油的书籍与资料却不多，我想这也是为什么每次受邀演讲时，大家总是对于食用油的问题充满了兴趣的原因。

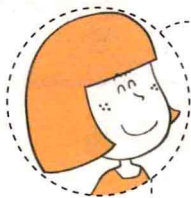
一次的演讲中有幸与三联书店合作，在活动结束后和编辑聊及油品议题时了解到，出版社有计划在国内出版一本关于食用油的书。多么振奋人心的事呀！就这样，我开始了这本书的撰写。在此感谢三联书店给我这次机会向大众推广健康的饮食方式。也感谢编辑黄新萍耐心地与我反复沟通，并对文字内容编辑梳理，才让这本书得以成功地面向广大读者。期待这本书能够让读者以轻松的方式，对每天食用的油脂有更深一层的认识。祝福天下所有人健康、平安。

傅国翔

2012年1月

为什么要吃油？





文文个人资料

年龄：30 周岁

婚姻：结婚 2 年，准备生宝宝。居住在 B 城，租一居室房

工作：外商广告公司满 3 年

健康状况：结婚后体重向上攀升，整天想着要上健身房，但是理由总是比动力强大！肩颈酸痛，皮肤状况也越来越不好。最困扰的，就是每个月经期非常不舒服。

文文的一天

—014

食之
油道

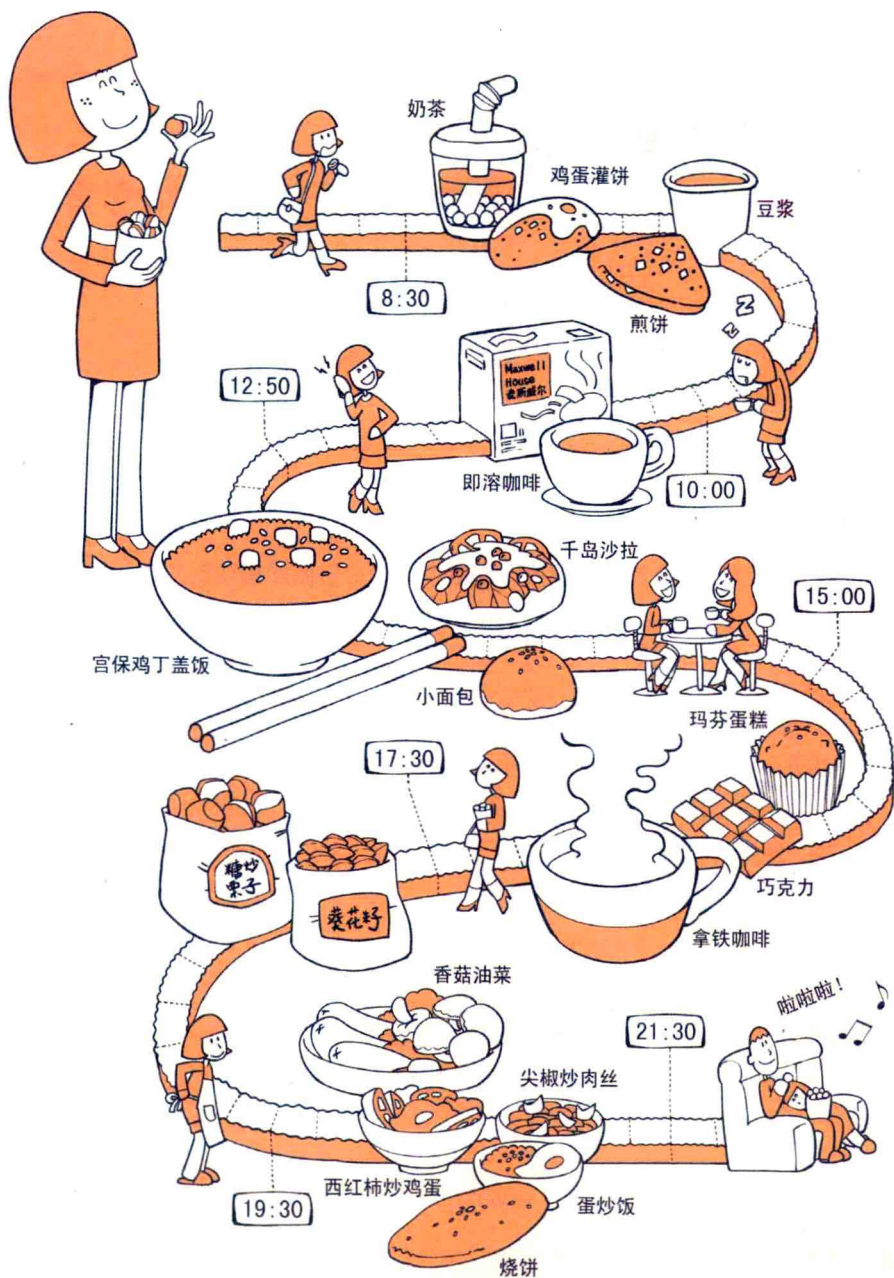
在忙碌的城市中生活，每个上班日就像例行公事一样，平淡无趣。最令文文困扰的，不外乎每日三餐。今天一早匆匆忙忙出门，到了公司楼底下买早点。给自己买了鸡蛋灌饼与一杯最爱喝的奶茶，然后帮同事小菲买了份煎饼和豆浆。

到了 10 点多，感觉有点昏昏沉沉，可不能就这样走进会议室开会，肯定挨批评，所以很快泡了一杯即溶咖啡提提神。冗长的会议开到 12:45 才完，肚子开始咕叽咕叽叫了。跟小菲订了外卖，订了宫保鸡丁盖饭。每天的午餐变化不大。偶尔下定决心减肥（婚后文文与老公都开始发胖）就买个千岛沙拉与一个小面包当午餐。

吃完午餐继续忙下周的新品发布会，讲了不知几十通电话后，快递出现了！这是大家最兴奋的一刻！因为上周大伙儿一起在网上团购的巧克力与玛芬蛋糕到了！每个人眼睛为之一亮，小菲马上说：“谁要拿铁咖啡，我来泡！”像是正式宣布下午茶时刻的来临。这可是一天中最享受的时刻呀。

今天难得主管有事先走，不用加班。开心的文文在回家的路上买了一斤糖炒栗子与葵花籽，心想晚餐后看电视时能大快朵颐！晚上 7:30，老公到家时文文刚好做完菜。今天晚餐有香菇油菜、尖椒炒肉丝、西红柿炒鸡蛋、蛋炒饭与烧饼。

两人开心地共进晚餐后，文文把头靠在老公像熊宝宝一样的大肚腩上一起看电视。约 9:30 两人开始有点嘴馋，就一起享用回家路上买的糖炒栗子与葵花籽。这平凡又幸福的一天就这样过去了。



看完文文的一天，你是否找到一些与自己饮食生活类似的部分呢？
生活中的饮食跟我们的健康息息相关，油脂更是重要的一环。